

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV-VIII

w Szkole Podstawowej nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi w Chojnicach

Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego w klasie IV szkoły podstawowej

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF),
 - gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Próba Ruffiera.
4. umiejętności ruchowe:
 - unihokej:
 - poruszanie się z kijem i po boisku w ataku i w obronie,
 - podania i przyjęcia piłki kijem w miejscu i w ruchu,
 - gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - układ gimnastyczny według własnej inwencji (np. postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
 - skoki gimnastyczne w formie pokonywania przeszkody (ćw. oswajające z przyborem),
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki po prostej ze zmianą kierunku prowadzenia,
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - przyjęcia piłki do 90 stopni,
 - zwody podczas prowadzenia, przyjęcia, uderzenia piłki,
 - minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
 - rzut do kosza oburącz z miejsca,
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - podanie jednorącz półgórne w marszu,
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
 - pływanie:
5. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego,
 - uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik,
6. wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
 - uczeń zna nową piramidę żywienia.

Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego w klasie V szkoły podstawowej

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund (według MTSF),
 - gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera,
4. umiejętności ruchowe:
 - unihokej:
 - gra o bandę,
 - prowadzenie piłeczki ze zmianą tempa i kierunku, z dryblingiem,
 - strzały z różnych pozycji,
 - gimnastyka:
 - przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
 - stanie na ramionach z asekuracją,
 - naskok kuczny na 4 części skrzyni,
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki po prostej, ze zmianą kierunku prowadzenia, ze zmianą kierunku,
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
 - przyjęcia piłki do 180 stopni,
 - rzut z autu,
 - minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
 - rzut do kosza z dwutaktu z marszu,
 - współpraca w obronie, krycie indywidualne,
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu,
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym (3-4 m od siatki),
 - przyjęcie piłki sposobem oburącz dolnym z podania od partnera,

- pływanie:
 - uczniowie uczęszczający na obowiązkowe zajęcia z pływania, przynajmniej dwa razy w semestrze zaliczają sprawdzian pływacki na ocenę, który jest dostosowany do umiejętności i możliwości ucznia, ustalony przez nauczyciela prowadzącego zajęcia,
5. wiadomości:
- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub test),
 - uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub test),
 - uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.
6. wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
 - uczeń zna zasady hartowania organizmu.

Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego w klasie VI szkoły podstawowej

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF),
 - gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera,
4. umiejętności ruchowe:
 - unihokej:
 - podania i przyjęcia piłki kijem w miejscu i w ruchu - górnej (nogą, klatką piersiową bez wyskoku),
 - zwody - ciałem, piłką, bez piłki,
 - gimnastyka:
 - łączone przewroty w przód i w tył,
 - przewrót w tył do rozkroku,
 - stanie na ramionach przy drabinkach,
 - skok zawrotny przez skrzynię,
 - naskok kuczny na skrzynię,
 - skok rozkroczny przez kozła,
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana przez współwiczającego),
 - przyjęcie piłki z powietrza do 180 stopni,
 - gra ciałem,
 - minikoszykówka:
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
 - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
 - rzut do kosza jednorącz, po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa,

- minipiłka ręczna:
- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- minipiłka siatkowa:
- odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki,
- 5. wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu,
- 6. wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
 - uczeń zna przyczyny otyłości.

Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego w klasie VII szkoły podstawowej

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF),
 - gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
 - skok w dal z miejsca (według MTSF),
 - bieg ze startu wysokiego na 50m (według MTSF),
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (według MTSF),
 - pomiar siły względnej (według MTSF):
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
 - biegi przedłużone (według MTSF):
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera,
4. umiejętności ruchowe:
 - unihokej:
 - wyjście do podania,
 - uwalnianie się od przeciwnika - zabieganie, minięcie zwodem,
 - gimnastyka:
 - łączone formy przewrotów w przód i w tył (do przysiadu, do rozkroku, do NN prostych),
 - stanie na ramionach przy drabinkach na ścieżce gimnastycznej przy asekuracji nauczyciela,
 - doskonalenie skoków gimnastycznych,
 - piłka nożna:

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
 - uderzenia piłki w formie podania i strzału z ziemi,
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - wyprzedzenie - odbiór piłki,
 - koszykówka:
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - rzut do kosza z dwutaktu, po zwodzie i kozłowaniu,
 - piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wysoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie (w strefie),
 - piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym i tenisowym z 5-6 m od siatki,
 - odbiór zagrywki,
5. wiadomości:
- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik z pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
 - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
6. wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
 - uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego w klasie VIII szkoły podstawowej

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF),
 - gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
 - skok w dal z miejsca (według MTSF),
 - bieg ze startu wysokiego na 50m (według MTSF),
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (według MTSF),
 - pomiar siły względnej (według MTSF):
 - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
 - biegi przedłużone (wg. MTSF):
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,

- na dystansie 1000 m – chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,
4. umiejętności ruchowe:
- unihokej:
 - uwalnianie się od przeciwnika - dobiegnięcie z zasłoną, obiegnięcie partnera,
 - zwody - zamierzonym strzałem, zamierzonym podaniem,
 - gimnastyka:
 - tworzenie małych układów gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych elementów (przewroty do różnych pozycji końcowych, stanie na ramionach, przerzut bokiem, szpagat),
 - przerzut bokiem,
 - „piramidy” dwójkowe,
 - piłka nożna:
 - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - uderzenie piłki w formie podania i strzału z ziemi i z powietrza,
 - zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenia na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - wyprzedzenie - odbiór piłki,
 - koszykówka:
 - zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - rzut do kosza z dwutaktu, po ścięciu, obiegnięciu,
 - piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie „każdy swego”,
 - piłka siatkowa:
 - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
 - zagrywka sposobem dolnym i tenisowym z 6 m od siatki,
5. wiadomości:
- uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
 - uczeń wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
6. wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
 - uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.